



呉市役所  
子育て施設課  
0823-25-3144

令和3年 第247号

## ずっと健康な歯のために！

### <なぜ歯がずっと健康でなければならないの？>

栄養バランスの良い食生活をする事で健康の維持・増進・病気の予防につながります。そのため成長期の子どもは何でも食べられるよう虫歯にさせないことが大切です。正確な発音で会話をしたり歌ったり、顔などの表情を豊かにするためにも歯の存在は必要なのです。歯の健康を保つためには、歯医者さんによる虫歯の早期発見、早期治療も大切ですが、何よりも子どもが低年齢の時から早めに予防することが重要です。

乳幼児期に気をつけることは？

- ・ジュースやイオン飲料（スポーツ飲料）を哺乳びんで与えない。
- ・長期授乳については、母乳に含まれる糖は直接虫歯の原因にはなりにくいとはいえ、離乳食が始まって以後の寝ながらのだら飲みは虫歯になりやすいので気をつけましょう。

6歳臼歯は大切です。

ムシバキンだぞ〜

生えただけの6歳臼歯は、虫歯菌の攻撃にとっても弱い！

歯ブラシが届きにくいな〜

きれいに磨いてよ〜

6歳頃、乳歯の奥に生える永久歯（6歳臼歯）は、未熟で酸に対して抵抗力が弱く、虫歯になりやすいため、生え初めに気づいてあげることが重要です。

正しい歯磨きのポイント！

子どもは、保護者が仕上げ磨きをしてあげることが大切です。せめて、小学校4～6年生まではしてあげてください。

◎歯磨きのポイント箇所

- ・歯と歯の間
- ・歯と歯ぐきの境目
- ・歯の溝
- ・奥歯のウラ
- ・歯並びの悪いところ

◎磨き方

- ・溝に対して平行に軽い力で小刻みに毛先を動かす。
- ・特に奥歯を丁寧に磨くことを意識しながら全部の歯に歯ブラシの毛が当たるように順番を決めて磨きましょう。

※就寝前の歯磨きが特に重要です。

ここが溝です！深いです！

乳歯が虫歯になっても永久歯が生えるから大丈夫ですか？

それは違いますよ！

虫歯は虫歯菌と言われる細菌によって引き起こされます。乳歯が虫歯になると、乳歯の根っこに細菌がたまり、永久歯の発育を阻害するだけでなく、永久歯も虫歯にかかりやすくなるのです。よく甘いものを食べれば虫歯になると言われますが、無菌状態の口の中に糖分のみが存在したとしても虫歯にはなりません。虫歯菌と糖分、この両者が刺激し合い糖分が分解され、このときに放出される酸が歯を溶かしていきます。ですから乳歯が虫歯になるということは虫歯菌がすでに口の中に存在していることになり永久歯に影響するということになります。

歯ブラシはどんなものがいいの？

◎仕上げ磨き用の歯ブラシは、ヘッド（毛の部分）が小さく、柄の長いものがよいでしょう。

◎子どもの年齢によって歯ブラシの種類が決まっていますのでそれを使用してください。

ヘッドが小さい

柄が長い

フッ素入り歯磨き剤の使用がおすすめです！

フッ素の働き

- ① 虫歯の原因菌の働きを弱め、歯の酸に対する抵抗力が強くなる。
- ② やわらかくなった歯を再びかたくする。

※フッ素を長時間口の中にとどめるために、うがいは1回または唾を吐き出すだけでいいでしょう！

離乳食が始まる頃の注意点

まず早くから甘いものを与えないようにしましょう。食事・おやつの時間を決めて、規則正しい生活リズムを作りましょう。だらだらとお菓子を食べていると虫歯になりやすい環境になりますので気をつけましょう。

歯ブラシはいつ交換すればいいの？

◎毛先がある程度開いたら早めに歯ブラシを交換しましょう！先が開いた歯ブラシは歯垢を落とす能力が約40%減少すると言われています。

毛先が開いたら早めに交換